تیار کردہ : محمد یونس عزیز

گھریلو حکیم

تحفہ

پبلک شفا گھر وزیر آباد (پنجاب)

ہمارا اصول :- دوسروں کی بھلائی میں اپنی بھلائی تصور کرنا

(آپ کا خیر اندیش)

بشمبر ناتھ کوچھڑ پنشنر ڈینٹل سرجن و فزیشن

قیمت فی جلد ۴/-

سپرین

شریمان رائے بہادر لالہ لبھو رام جی ڈپٹی کمشنر و پریذیڈنٹ ریٹائرڈ کراس سوسائٹی گوجرانوالہ کے شبھ گنوں اور اُوتم بھاؤوں سے پریرت ہو کر یہ تچھیہ پُستک آپ کے شبھ نام کے سپرین کرنے کی چینشٹا کرتا ہوں اور پورن آشا رکھتا ہوں کہ آپ اسے سویکار فرما کر سیوک کو کرتارتھ کریں گے ؛

آپ کا شبھ چنتک

ناتھ

محمد یونس عزیز

فہرست مضامین

نمبر	مضمون	صفحہ	نمبر	مضمون	صفحہ
۱	سمپرن۔	۲	۱۷	آنکھ درد وغیرہ۔	۳۴
۲	دیباچہ۔	۴	۱۸	دانت درد۔	۳۵
۳	تیمارداری۔	۵	۱۹	کان میں درد۔	۳۶
۴	تندرستی۔	۹	۲۰	تمام جسم میں درد۔	۳۷
۵	قبض۔	۱۰	۲۱	ہلکاؤ۔	۳۷
۶	بخار۔	۱۲	۲۲	بچھو وغیرہ کا ڈنگ۔	۳۹
۷	سل یا تپ دق۔	۱۵	۲۳	زہر خوردہ کا علاج۔	۴۰
۸	کھانسی۔	۲۰	۲۴	تیزابی زہر۔	۴۱
۹	زکام و نزلہ۔	۲۱	۲۵	آگ وغیرہ سے جلنا۔	۴۲
۱۰	خناق یعنی گل گھوٹو۔	۲۳	۲۶	سانس کا رک جانا۔	۴۲
۱۱	ہیضہ۔	۲۵	۲۷	شراب پینے سے بیہوشی۔	۴۳
۱۲	پیچس۔	۲۷	۲۸	پانی میں ڈوبنا۔	۴۴
۱۳	طاعون۔	۲۸	۲۹	کوئلہ وغیرہ کی زہریلی گیس سے بیہوشی	۴۴
	چیچک۔	۳۰			
۱۵	سر درد و سر کا چکرانا۔	۳۳	۳۰	خوراک۔	۴۵
۱۶	بے ہوش ہو جانا	۳۴	۳۱	نقشہ اجزائے غذائیہ و مدت ہضم	۴۶

دیباچہ

ہم نے اِس مشکل کو محسوس کرتے ہوئے کہ ہمارے ہم وطن مریضوں کی ابتدائی امداد دینے کے کبھی قابل نہیں رہے۔ جس کے باعث اکثر مریضوں کی امراض زیادہ پیچیدہ ہو جاتی ہیں۔ اور قبل اِس کے کہ کسی معالج سے علاج شروع کروایا جاوے۔ مرض کا غلبہ ہو جاتا ہے نیز انگریزی ادویات کا عام طور پر گاؤں میں نہ ہونا اور دیسی ادویات سے بے رُخی کی وجہ سے عوام عموماً ناحق تکلیف اٹھاتے ہیں۔ اِسلئے ہم یہ ٹریکٹ موسومہ "گھریلو حکیم" ہدیہ ناظرین کرتے ہیں تاکہ بوقت ضرورت اِس سے کام لیکر مریضوں کی ابتدائی خدمت کی جاسکے۔ اِس میں سہل اور عام الفاظ میں احتیاطی ترکیبیں اور عام ادویات جو کہ گاؤں سے بھی مل سکتی ہیں دی گئی ہیں۔ یہ اکثر ہمارے تجربہ میں آچکی ہوئی ہیں۔ اِسلئے اِن کا استعمال فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔

چونکہ ہمارا اصول دوسروں کی بھلائی میں اپنی بھلائی سمجھنا ہے۔ اسلئے ہم نے اپنے **پبلک شفاخانہ** میں ہر قسم کی انگریزی اور دیسی ادویات تیار شدہ کا ذخیرہ رکھا ہے۔ تاکہ جہاں آپکو ہمارے ہاں سے مفید سے مفید طبی مشورہ مل سکے وہاں ادویات کے لئے آپ کو سرگرداں نہ پھرنا پڑے۔

ہمارے شفاخانہ میں ایک طبی لائبریری بھی موجود ہے۔ نیز ہمارا سفری پبلک شفاخانہ وزیرآباد کے گرد و نواح میں دورہ کیا کریگا۔ تاکہ ایسے مریضوں کی خدمت کرے جو ہمارے شفاخانہ میں نہیں آسکتے۔ یا جنکو خرچ کرنے کا مقدور نہیں۔ کیونکہ حاجتمند اصحاب کی خدمت کرنا ہم اپنا فرض اولین سمجھتے ہیں ؎

گر قبولِ افتد زہے عزّ و شرف

آپ کا خیر اندیش نانتھ

تیمارداری

کونسا گھر نہیں جس میں علم تیمارداری کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی جتنا یہ علم ضروری ہے اُتنا ہی لوگ اس سے ناواقف ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بیمار کی خدمت کرنے کی بجائے اُسکی تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ اسلئے عام آگاہی کیلئے چند اصول مختصراً درج کئے جاتے ہیں۔

مریض کا کمرہ

(۱) گھر میں سب سے عمدہ کمرہ جس میں ہوا اچھی طرح آجا سکے روشن ہو اور نمی بالکل نہ ہو۔ مریض کے لئے مخصوص کرنا چاہیئے۔

(۲) سوائے مریض کی چارپائی اور چوکی جس پر کھانے کی اشیاء۔ دوائی یا پانی وغیرہ رکھا جا سکے اور کوئی فالتو سامان اُس میں نہ رکھنا چاہیئے۔

(۳) ایک پیکدان یعنی تھوکنے والا برتن ہونا لازمی ہے۔ تاکہ مریض اپنی تھوک کو اِدھر اُدھر نہ پھینکے اور بوقت ضرورت اُسی کو استعمال کرے۔

(۴) تیمارداروں کے بیٹھنے کے لئے کمرہ میں علیحدہ انتظام ہو۔ اور جب تک ضروری نہ ہو مریض کی چارپائی یا بستر پر کسی کو نہ بیٹھنا چاہیئے۔

(۵) چاہے کوئی بھی بیمار ہو۔ ہوا کی آمد و رفت کو کبھی نہ روکنا چاہیئے۔ ہاں اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ ہوا کے جھونکے مریض کو سیدھے آکر نہ لگیں۔

(۶) اگر کمرہ گرم کرنا مقصود ہو تو صرف دھکتے ہوئے کوئلے جس میں دُھواں نہ رہا ہو لے کر رکھنے چاہئیں۔ اور کسی حالت میں بھی دُھواں کمرہ میں نہ ہونا چاہیئے

(۷) گاہ بگاہ دن میں ایک یا دو دفعہ اگر گوگل اور نیم کے پتے جلائے جاویں تو مفید ثابت ہوتے ہیں۔

(۸) کمرہ میں روشنی کا ہونا بھی لازمی ہے۔ سوائے ان حالات میں جبکہ کسی ایسی

بیماری کے باعث مثلاً چیچک۔ ہلکاؤ۔ آنکھوں کا دُکھنا وغیرہ اندھیرا کرنا ضروری ہو۔

صفائی

(۹) کمرہ کو صاف ستھرا رکھا جاوے۔ اور مریض کے کپڑوں کو ضرور دن میں ایک دفعہ بدلتے رہنا چاہیئے۔ لیکن اس بات کا دھیان رہے کہ اس میں مریض کو تکلیف نہ پہنچے۔ بستر تبدیل کرتے وقت مریض کو کروٹ تبدیل کروائی جاوے۔ اور خالی جگہ سے میلا بستر لپیٹ کر صاف بستر بچھایا جاوے۔ اور پھر مریض کو کروٹ تبدیل کروا کر باقی نصف حصہ میلا بستر اُٹھا دیا جاوے۔ اور صاف بچھا دیا جاوے +

(۱۰) کمرہ کے فرش پر کچھ بھی نہ بچھایا جاوے۔ کیونکہ دری وغیرہ ہونے سے جراثیم اُس میں گھس کر پرورش پاتے ہیں۔ جو کہ نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ فرش کو خوب صاف رکھنا چاہیئے۔ لیکن صفائی کرتے وقت گرد و غبار نہ ہونے دیا جاوے۔

حرارت کمرہ

(۱۱) یعنی کمرہ کی ٹمپریچر ایک جیسی رہنی چاہیئے۔ اور گرمی سردی کم و بیش نہ ہونے دینی چاہیئے +

(۱۲) چارپائی خوب کسی ہوئی ہونی چاہیئے۔ اور گاہ بگاہ اگر مریض خود کروٹ نہ بدل سکے تو کروٹ بدلوا دینی چاہیئے۔ تاکہ مریض کے جسم پر بُرّہ نہ پڑ جاویں۔ اگر ایسے زخم ہو بھی جاویں۔ تو اُن کو سپرٹ یا بورک لوشن یا پھٹکڑی کے پانی سے صاف کرتے رہنا چاہیئے +

بول و براز نیز تھوک و بلغم

(۱۳) پاخانہ۔ پیشاب۔ تھوک اور بلغم میں امراض کے جراثیم ہوتے ہیں۔ اسلئے اِن فضلات کو ایسے برتنوں میں رکھنا یا لینا چاہیئے جن میں مرکری لوشن۔ کانڈی لوشن یا فائنل یا کم سے کم مٹی کا تیل ڈالا گیا ہوا ہو۔ تاکہ جراثیم اُن میں ضائع ہو جاویں۔ اور ہوا میں اڑ کر بیماری کے پھیلانے کا باعث نہ بنیں۔ ورنہ تیمار دار

اور لواحقین اور دیگر آنے جانے والے آدمیوں کو بیماری کے ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ چھوت والی بیماریوں مثلاً انفلوئینزا۔ سِل۔ تپ دق۔ پلیگ۔ ہیضہ۔ چیچک وغیرہ میں خاص طور پر محتاط رہنا چاہیئے۔ کیونکہ اس بارے میں ذراسی لاپرواہی سے بیماری پھیلنے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ اگر سرکری لوشن وغیرہ نہ مل سکیں۔ تو خشک باریک مٹی سے اُن کو دبا دینا بھی مفید ہوتا ہے +

کپڑے و برتن (۱۴) بیمار کے پہننے کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں تاکہ آسانی سے بدلائے جاسکیں۔ تولیہ یا رومال بدلنے پر سرکری لوشن یا کاربالک لوشن میں تر کر کے یا کھولتے ہوئے پانی میں ڈالکر دھونے چاہئیں۔ اور بغیر صاف کئے اِن اشیاء کو ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیئے +

دوائی (۱۶) معینہ وقت پر اور بموجب ہدائت دینی چاہیئے۔ لیکن اس بات کا خیال رہے۔ کہ اگر مریض سویا ہُوا ہو۔ اور دوائی کا وقت ہو جاوے تو اُس کو جگا کر دوائی نہ دی جاوے۔ بلکہ اُس کو پورا آرام کر لینے دیا جاوے۔ اور جب وہ خود بیدار ہو۔ تو دوائی دی جاوے۔ اور وقت کا معیار اُس کے بعد شمار کیا جاوے +

خوراک (۱۶) مریض کو زود ہضم خوراک تھوڑی تھوڑی کر کے وقفہ ڈال کر دینی چاہیئے۔ اگر مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہو۔ تو پانی تھوڑا تھوڑا کر کے دیتے رہنا چاہیئے۔ جب تک کہ اس کے نہ دینے کی طبیب یا ڈاکٹر نے ہدائت نہ کی ہوئی ہو۔ پانی پاکوان یعنی الائچی بڑی۔ منفہ جس میں اُبالا گیا ہو۔ لوہا کو تیز گرم کر کے پانی میں بجھایا گیا ہو۔ عرق گاؤزبان دینا مفید ہے

عام حالت (۱۷) مریض کو جتنا آرام مل سکے دینا چاہیئے۔ اور اُس سے زیادہ گفتگو نہ کرنی چاہیئے۔ اُس کے پاس شور و غل

نہ ہونے دیویں۔ غم و غصہ۔ رنج و فکر کی کوئی بات اُس کو سُنائی نہ جاوے۔ اور ہمیشہ اُس کو یہ خیال دیا جاوے۔ کہ وہ بیماری سے شفایاب ہو رہا ہے۔ تاکہ اُس کی طاقت ارادی صحت حاصل کرنے میں اُس کو مدد دیوے۔ خبر لینے آنے والوں کو کسی دوسرے کمرہ میں جگہ دینی اچھی ہے۔ اور اگر وہ مریض کو دیکھنے پر اصرار کریں۔ تو مریض کے حق میں بجائے فائدہ کے مضر ثابت ہونگے۔ اِس لئے بجائے مریض کو اس طرح تنگ کرنے کے وہ کوئی سیوا کر کے اُس سے ہمدردی حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمارے دیش میں یہ ایک رواج سا پڑ گیا ہے کہ مریض کو دیکھنے والے کوئی نہ کوئی دوائی یا کسی نہ کسی معالج کا نام تجویز کر دیتے ہیں۔ جو کہ مریض اور لواحقین کے یقین کو ڈگمگا دیتا ہے۔ اور پھر دوائی اور معالج کا یکے بعد دیگر تبدیل کرنا اکثر حالت میں غیر مفید ثابت ہوتا ہے۔ اِس لئے ایسی رائے ظاہر کرنے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہ بھی خیال رہے کہ ادویات صرف مریض کی تکلیف دور کرنے کو دی جاتی ہیں۔ جس کے ذریعہ قدرت سے مدد حاصل کرنی مقصود ہوتی ہے۔ اِس لئے دوائی کے ساتھ یقین اور پرماتما یا خدا پر بھروسہ دُکھ دور کرنے کا ایک ماتر ذریعہ ہیں۔ اِس لئے علاج سوچ سمجھ کر شروع کرا دیں۔ اور معالج کو موقعہ دیویں کہ وہ اپنی پوری کوشش سے خدمت کر سکے۔ جس کی تبدیلی اسی حالت میں مناسب ہے۔ جب کہ متواتر علاج کے باوجود کوئی بہتری ظہور میں نہ آوے +

تیمار دار کو لازم ہے۔ کہ وہ صاف ستھرے کپڑے پہنے ہوئے ہو۔ اور ہمیشہ مریض کی سیوا خندہ پیشانی سے کرے۔ اور اُس کی خوشی کا باعث بنتا رہے +

تندرستی

ضرب المثل ہے۔ کہ تندرستی ہزار نعمت ہے۔ اِس کے عوض ہفت اقلیم کی بادشاہت ہیچ ہے۔ تندرست رہنے کے لئے زندگی میں باقاعدگی کا ہونا ضروری ہے۔ وقت پر کھایا جاوے۔ اور اتنا کھایا جاوے کہ کچھ بھوک باقی رہے۔ تاکہ کھائی ہوئی غذا جلدی ہضم ہو جاوے۔ چوبیس ۲۴ گھنٹہ میں دن کے وقت تین دفعہ کھانا کافی ہے۔ اِس سے خوراک بھی اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے۔ اور معدہ کو آرام کرنے کا وقت بھی مل سکتا ہے۔ بول و براز کو روکنا نہ چاہئے۔ پاخانہ کا وقت معین کرنے سے آنتوں میں عادت سی ہو جاتی ہے اور وقت پر رفع حاجت کی خواہش پیدا ہوتی ہے جس سے قبض ہونے نہیں پاتی۔ اِس لئے صبح اور شام رفع حاجت کرنا صحت کے لئے ضروری ہے۔ نیز پیشاب کی جب حاجت ہو تو فوراً پوری کر لینی چاہئے کیونکہ پیشاب کو روکنے سے زہریلا مادہ خون میں سرائت کر جاتا ہے۔ اور کئی قسم کی امراض پیدا کر دیتا ہے +

(۲) نہانا اور صاف کپڑے پہننا بھی لازمی ہیں +

(۳) صبح کا نہانا بہت مفید ہے۔ بند کمرہ کی بجائے کھلی ہوا اور دھوپ میں نہانا صحت کے لئے فائدہ مند ہے +

(۴) پیاس کو ہرگز روکنا نہ چاہئے اور جب تک بھوک نہ لگے کھانا نہ کھانا چاہئے

(۵) صبح اور شام کی سیر اور ورزش صحت کو بحال رکھتی ہیں۔ اس لئے اِن کے لئے کچھ نہ کچھ وقت ضرور نکالنا چاہئے +

(۶) سونا صحت کے لئے لازمی ہے۔ اِس سے ہر عضو کو تقویت پہنچتی ہے رات کے وقت سیر کرنا یا تماشہ دیکھنا صحت کے لحاظ مضر ہے +

(۷) کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کا دھونا بہت ضروری ہے +

(۸) ضرب المثل ہے کہ اگر سر ٹھنڈا اور پاؤں گرم رکھے جاویں تو معالج کی ضرورت نہیں ہوتی +

(۹) یہ بھی کہا جاتا ہے کہ رات کو جلدی سونا اور علے الصبح جاگنا انسان کو تندرست امیر اور دانا بنا دیتا ہے +

الغرض اعتدال سے زندگی بسر کرنا تندرستی کی چابی ہے +

قبض

جس نے اپنی صحت کو برقرار رکھنا ہو اُس کے لئے یہ نہایت ہی ضروری ہے کہ رفع حاجت کو وقت معمول پر کرنے کا عادی ہو۔ کیونکہ جہاں قبض کی شکائت ہوئی وہیں کسی نہ کسی بیماری کے ہو جانے کا اندیشہ دامنگیر ہو گیا۔ اِس لئے ہر ایک بیماری کے علاج سے پہلے اِس بات کا خیال کرنا ضروری ہے کہ مریض کو قبض تو نہیں۔ اور اگر ہو تو اوّلاً اس کا علاج کرنا چاہئے +

قبض دو قسم کی ہوتی ہے ایک تو عارضی یعنی اتفاقیہ دوسری دائمی یعنی عادتی اوّل الذکر تو غذا کی بے احتیاطی وغیرہ سے ہو جاتی ہے اور دوسری کے اسباب عموماً متواتر بدپرہیزی اور کاہلی و سستی کی زندگی بسر کرنے سے ہوتی ہے۔ جس میں ثقیل غذاؤں کا کھانا۔ ورزش نہ کرنا۔ کمر کو کس کر باندھنا وغیرہ ہیں۔ اِس لئے اِن سے پرہیز کرنا صحت کو قائم اور بحال رکھنا ہے +

عارضی قبض کا علاج

گلقند دو تولہ میں ایک تولہ سونف اور کچھ الائچی ڈوڈہ کے دانے ڈال کر نیز
گلقند بنفشہ ۲ تولہ یا اطریفل زمانی ۱ تولہ یا سفوف ہرڑ ۱ تولہ رات کو سوتے
وقت گرم دودھ یا پانی سے کھالیویں صبح کو کھلکر اجابت ہو جاویگی +

اگر پھر بھی قبض کی شکایت رہے تو صبح کو مفصلہ ذیل نسخہ استعمال کریں
گدہ انبلتاس ۲ تولہ بنفشہ ۶ ماشہ۔ اصل السوس ۷ ماشہ۔ مویز منقہ ۷ دانہ۔
انجیر ۵ دانہ۔ ان سب اشیاء کو جوش دے کر اور چھانکر مصری ڈالکر نیم گرم نوش کریں۔

دائمی قبض کا علاج

مفصلہ بالا نسخہ میں ہرڑ جلابہ ۶ ماشہ اور سقمونیا ایک
ماشہ اور ملا لیویں۔ اور متواتر تین یوم تک استعمال
کریں۔ اور پہلی روزمرہ کی خوراک میں تبدیلی کریں یعنی جو خوراک آپ کھانے کے عادی
ہیں اس کو چھوڑ کر دوسری اشیاء استعمال کریں +

اگر فوری قبض کو دور کرنا مقصود ہو تو اینیما یعنی حقنہ بہت مفید ہوتا ہے۔ اگر
آپ ان امراض سے خلاصی نہ پاسکیں تو ہم سے طبی مشورہ حاصل کریں۔ جو کہ امید
ہے مفید ثابت ہوگا +

خوراک

جب جلاب لیا جاوے یا قبض کشا ادویات کھائی جاویں تو
خوراک نرم اور زود ہضم مثلاً کھچڑی۔ دال مونگ و چنا دال۔
ڈبل روٹی یعنی خمیری روٹی۔ ساگودانہ پانی یا دودھ میں پکا ہوا کھائیں۔ گوشت
مٹھائی اور ثقیل چیزیں ہرگز نہ کھاویں۔ کیونکہ ان کے استعمال سے انتڑیوں
میں خراش پیدا ہو جاتی ہے +

بخار

عام تندرستی کی حالت میں جسم کی حرارت تھرمامیٹر پر 98.4° (ف) درجہ کی ہوتی ہے۔ اور جب بخار ہو تو یہ حرارت بتدریج بڑھتی ہے۔ اور بعض اوقات 106.0° (ف) درجہ تک پہنچ جاتی ہے۔ جس سے کہ حالت بہت ہی خطرناک ہو جاتی ہے۔ جسم کا گرم معلوم ہونا اور اعضا شکنی یا جسم کا دکھنا اس بات کی علامت ہے کہ بخار ہو گیا ہے +

اگر بخار کی حرارت معمولی ہو تو جلاب کے بعد کونین کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اور اگر حرارت بڑھ جاوے اور سر گرمی کی تاب نہ لا سکے تو فوراً ہی ایسی ادویات کا استعمال جن سے پسینہ نکلے مفید ہیں۔ اسپرین ۵ گرین تک دے دیویں۔ اس سے پسینہ آ کر بخار کم ہو جاتا ہے +

زیادتی حرارت کے موقعہ پر مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں

تاکہ

حرارت سر کو نہ چڑھ جائے

(۱) نصف پیشانی سے نالو تک کھدر گھی میں تر کر کے رکھو +

(۲) سرکہ اور گل روغن سے کھدر تر کر کے سر پر رکھیں +

(۳) برف میسر ہو سکے تو اس کو کپڑا میں لپیٹ کر سر پر رکھو +

(۴) گرم کپڑے مریض کے بدن پر یا بستر پر نہ رہنے دیں +

(۵) اگر ٹھنڈے پانی سے حقنہ کرسکو تو کردیں حرارت فوراً کم ہوجائیگی +

(۶) ٹھنڈے پانی سے کپڑا بھگو اور نچوڑ کر جسم پر ملنے سے مسام کھل جاتے ہیں اور حرارت کم ہوجاتی ہے +

یہ سب عمل اُس وقت کرنے چاہئیں جب کہ حرارت ۱۰۳ (ف) سے زیادہ ہونے لگے۔ جب اس درجہ پر یا اس سے کم ہوجاوے تو یہ عمل نہ کریں اور جب تسکین ہوجائے تو بند کردیں۔ بخار اُترنے پر کونین۔ شربت بزوری یا بنفشہ دینا مفید ہے +

ایسی حالت میں قبض کا دور کرنا بھی لازمی ہے۔ دوائی کونین وغیرہ بخار اُترنے کے بعد اور چڑھنے سے تین گھنٹہ پہلے دینی مفید ہے۔ ایک دن میں دس سے پندرہ گرین تک کونین دی جاسکتی ہے۔ بچوں کو بموجب عمر دیں +

بخار کے بعد کمزوری

بعض حالتوں میں بخار اُترنے کے بعد بہت ضعف اور کمزوری ہوجاتی ہے۔ ایسی حالت میں مقوی ادویات کا استعمال ضروری ہے +

ایسی دوائیوں میں مربہ آملہ ایک عدد۔ دو عدد ورق چاندی میں لپیٹ کر کھلائیں۔ اور کھانے کے بعد عرق گاؤزبان و بید مشک اور شربت انار ملا کر پلائیں۔

شدت کی پیاس

بخار زیادہ ہو تو بعض اوقات شدت کی پیاس لگتی ہے جو بجھنے میں نہیں آتی۔ ایسی حالت میں لیموں۔ سکنجبین یا املی کا ستھرا عرق گلاب میں ڈال کر برف سے ٹھنڈا کرکے تھوڑا تھوڑا پلائیں فائدہ ہوگا +

برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیں یا املی اور آلو بخارہ یا منقہ نمک لگا کر اور نیم برشٹ کر کے منہ میں رکھوائیں +

متلی و قے

بخاروں میں اکثر قے بھی شروع ہو جاتی ہے۔ اگر معدہ بھاری ہو تو حلق میں انگلی ڈال کر یا نمک گرم پانی میں ملا کر پینے سے قے کروا دینی چاہیئے +

(۲) فم معدہ یعنی کوڈی کے مقام پر برف کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں۔ اگر برف نہ مل سکے تو ٹھنڈا پانی کسی برتن میں ڈال کر رکھیں اور گرم ہو جانے پر تبدیل کرتے جائیں +

(۳) سائی کو کوٹ کر اس کی لیٹی سی بنا کر کپڑے پر پھیلا دیں اور فم معدہ کی جگہ پر تیل مل کر وہ پلاسٹر والا کپڑا لگا دیں۔ اور دس پندرہ منٹ کے بعد اتار دیں۔ زیادہ دیر لگے رہنے سے آبلے پڑ کر باعث تکلیف ہو جاتے ہیں اس سے بھی فائدہ ہوگا +

یہ ابتدائی امداد اگر مریض کو روبا صحت نہ کر سکے تو ہمارے شفا گھر میں آ کر باقاعدہ علاج کروا کر مستفید ہوں +

دیگر قسم کے بخاروں کے لئے ایک لائق اور تجربہ کار معالج ہونا ضروری ہے۔ ایسے موقعوں پر ہماری خدمات سے فائدہ اٹھائیں +

بخار یا تپ کی کئی اقسام ہیں جن کا جاننا ایک مبتدی کے لئے ناممکن ہے۔ اس لئے ان کا مفصل بیان سود مند نہ ہوگا۔ لہذا صرف بخار کی مفصلہ ذیل اقسام کے نام لکھ دینے ہی کافی ہونگے +

(۱) مسلسل بخار (۲) نوبتی بخار (۳) اُتر کر واپس ہونے والا بخار (۴) کم و بیش ہونے والا بخار (۵) محرقہ بخار (۶) کمزور کرنے والا بخار (۷) سوزشی بخار

(۸) سادہ بخار (۹) ٹائیفائیڈ بخار (۱۰) تپ دق (۱۱) غیر چھوتدار بخار (۱۲) خسرہ - (۱۳) چیچک وغیرہ وغیرہ +

طب انگریزی میں بخاروں کی وجہ ایک قسم کے جراثیم کا خون میں موجود ہونے کو کہتے ہیں - یہ جراثیم ناک منہ وغیرہ کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں - نیز زہریلے مچھروں کے کاٹنے سے بھی جسم میں بخار کے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں - اس لئے لازمی ہے کہ برسات کے موسم میں خصوصاً اور دوسرے موسموں میں عموماً مچھروں سے بچاؤ رہنا چاہئے - گاؤں میں جہاں کہ بے شمار جوہڑ ہوتے ہیں مچھر اکثر پرورش پاتے رہتے ہیں - اس لئے ایسے جوہڑوں پر جو کہ عام طور پر استعمال میں نہیں آتے فنائل یا مٹی کا تیل چھڑک دیویں تو اس سے مچھروں کی پیدائش رک جاتی ہے - رات کو سوتے وقت شفا گھر کا تیار کردہ مچھروں کا تیل ہاتھ پاؤں اور منہ پر ملنے سے مچھر ڈنگ نہیں مار سکتے - اور بخار سے بچنے کا موقعہ مل جاتا ہے +

سِل یا تپدق

یہ مرض صرف اُس وقت ہی معلوم ہوتی ہے جب کہ اِس کا مریض کے جسم پر کافی اثر ہو جاتا ہے - اِس حالت میں اس سے جانبر ہونا مشکل بلکہ ناممکن ہو جاتا ہے - انگریزی یا یونانی طب میں اس کو ایک طرح کا لاعلاج مرض تصور کیا گیا ہے - ہاں اگر یہ ابتدائی حالت میں تشخیص کیا جاوے -

اور باقاعدہ برابر علاج کرایا جائے تو اس سوزی مرض سے نجات مل سکتی ہے اس لئے اس مرض کے مریض کی ابتدائی حالت جو ہوتی ہے وہ بیان کر دی جاتی ہے تاکہ اگر کسی کی بحالت بخاریہ حالت ہو تو فوراً ہی کسی لائق اور تجربہ کار ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ کرے +

بخار کا ہر وقت رہنا۔ کھانسی کا آنا۔ بلغم خون اور پیپ آمیز کا خارج ہونا اور مریض کا روز بروز کمزور اور لاغر ہوتے جانا نیز چہرہ پر مردنی اور دل کی افسردگی کا طاری ہونا اس کی عام علامات ہیں +

آیورویدک والوں نے علاوہ علاج کے پرانا یام ورھی کی ورزش سے بیماری کا دور ہونا بتایا ہے۔ ورزش صبح اور شام کھلی ہوا میں کم سے کم آدھ گھنٹہ کے لئے کرنی چاہئے۔ اور اس کا طریقہ جس پر عمل کرنے سے مفید ثابت ہوا ہے ذیل میں دیا گیا ہے +

(۱) صبح کو مشرق کی طرف (چڑھدا) منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور اپنے دونو ہاتھ اپنے پستانوں کے اوپر کے حصہ میں داہنا دائیں اور باہنا بائیں طرف کھول کر رکھ دو۔ پھر آہستہ آہستہ ناک کے راستہ اندر کو سانس کھینچو اور ہاتھوں کے نیچے آئے ہوئے چھاتی کے حصہ کو سانس کی مدد سے ابھارو۔ پھر آہستہ آہستہ سانس کو باہر نکالو اور اس حصہ کو ساتھ ساتھ سکیڑتے جاؤ۔ یہ عمل تین بار کرو +

(۲) پھر اپنے ہاتھ پستان کے نیچے چھاتی پر بدستور سابقہ رکھو اور اندر سانس لے جاتے وقت اس حصہ کو خوب پھیلاؤ۔ اور باہر سانس نکالتے وقت پوری طرح سے اس حصہ کو سکیڑو یہ عمل بھی تین دفعہ کرو

(۳) پھر ناف کے نچلے حصہ پر ہاتھ رکھکر اس کو سانس کے ذریعہ

بڑھاؤ اور سکڑاؤ۔ تین دفعہ کرو +

(۴) پھر سیدھے کھڑے ہو کر ہاتھوں کو لٹکا کر ڈھیلا چھوڑ دو۔ اور سانس سے چھاتی اور پیٹ کو آہستہ آہستہ خوب پھیلاؤ۔ اور پھر اُس کو خوب سکڑاؤ یہ بھی تین بار کرو۔ اور پھر پہلی ورزش کو شروع کرو۔ اور اسے صبح کے وقت کم از کم آدھ گھنٹہ کرتے رہیں +

شام کو عمل یہی ہوگا لیکن منہ مغرب کی طرف یعنی (ہندسے) کی طرف کر کے کھڑا ہونا چاہیئے +

دوائی ہر کھانا کھانے کے بعد مچھلی کا تیل Creosoted کا ایک چمچہ کھانا چاہیئے۔ اور رات کو سونے سے پہلے اور صبح کو اٹھنے کے بعد کھولتے ہوئے پانی میں دو تین قطرہ Creosote ایسڈ کے ڈال کر اِس کی بھاپ کو اندر سانس کے ساتھ خوب کھینچیں اور اندر سے جا کر روکیں۔ اور تا وقتیکہ اُس بھاپ کا اثر زائل نہ ہو جائے اس طرح کرتے جائیں

خوراک مرغن مثلاً مکھن۔ شوربہ مرغی اور زود ہضم مغذی اشیاء کھاویں اور بھوک رکھکر کھائیں۔ ایشور شفا دیگا +

(نوٹ) اِس قسم کی نو ورزشیں ہیں جو کہ ہمارے شفا گھر سے عملی و زبانی سمجھا دی جا سکتی ہیں +

یہ موذی مرض ہندوستان میں موجودہ تہذیب کے ساتھ ساتھ ہی پھیلتا جاتا ہے۔ اِس لئے یہ بھی ضروری سمجھا گیا ہے کہ ایسی مہلک بیماری سے بچنے کی احتیاطی ترکیبیں عام اطلاع کے لئے لکھ دی جاویں تاکہ اِس پر عمل کرنے سے اِس نامراد مرض کا شکار ہونے سے عوام بچ سکیں +

(۱) ہماری رہائش کھلے اور ہوادار مکانات میں ہونی چاہیئے۔ جو کہ گرد و غبار

اور نمی سے صاف ہوں۔ نمی والے تاریک بند مکانات میں رہنا نقصان دہ ہے +

(۲) خوراک میں دودھ۔ گھی۔ مکھن کا استعمال کرنا چاہیئے۔ مگر اسقدر کھانا چاہیئے کہ ہضم ہو سکے۔ بدقسمتی سے ہمارے صوبہ میں بھی چاء کا عام رواج ہو گیا ہے جو کہ اس آب و ہوا کے موافق نہ ہونے کے باعث ہماری تباہی کا سبب بن رہی ہے۔ یہاں کے باشندوں کے لئے چھاچھ اور مکھن کا استعمال بہت ہی گن کاری یعنی مفید ہے۔ اس لئے اگر آپ اپنی صحت قائم رکھنا چاہتے ہیں تو چاء کی بجائے چھاچھ اور مکھن استعمال کرو +

(۳) ہمیشہ خوش و خرم رہنے کی کوشش کرو اور منشیات وغیرہ سے پرہیز کرو +

(۴) بداعتدالیوں سے بچو۔ کثرتِ مجامعت اور جلق وغیرہ صحت کے بدترین دشمن ہیں +

(۵) کھلی ہوا میں سیر کرو۔ اور مستورات کو بھی کھلی ہوا میں چلنے پھرنے کا موقع دو

(۶) بچپن کی شادی اور نزدیکی رشتہ داروں سے شادی کرنے سے پرہیز کرو +

(۷) بند اور تاریک کمروں میں نہیں سونا چاہیئے۔ اور نہ ہی ایک کمرہ میں بہت سے آدمیوں کو سونا چاہیئے۔ نیز سوتے وقت منہ کو ڈھانپ کر نہ سونا چاہیئے اور سانس ہمیشہ ناک کے راستہ لینا چاہیئے۔ کمروں میں ہوا کی آمد و رفت کے راستوں کو بند نہ کرنا چاہیئے۔ سونا دائیں کروٹ مفید ہے

(۸) سوتے وقت کمروں میں دھواں۔ لیمپ یا چراغ جلتے نہیں رکھنے چاہئیں کیونکہ ان سے کمرہ کی ہوا خراب ہو جاتی ہے +

(۹) دودھ کو ہمیشہ اُبال کر پینا چاہیئے۔ اگر دودھ کی لسی وغیرہ بنانی ہو تو گرم کئے ہوئے دودھ کو ٹھنڈا کر کے استعمال کریں +

(۱۰) گوشت اور دیگر ثقیل غذاؤں کو خوب پکا کر استعمال میں لائیں۔ اور عام خوراک ایسی کھائیں جو کہ مقوی اور زود ہضم ہو +

(۱۱) کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو خوب دھو لینا چاہیئے۔ اور منہ کو کلی کر کے صاف کر لینا چاہیئے +

(۱۲) تپ دق یا سل کے مریض کے ساتھ کھانا نہ کھانا چاہیئے اور نہ ہی حقہ پینا چاہیئے۔ نیز اُس کے استعمال شدہ برتن۔ پارچات۔ چارپائی وغیرہ کو بھی استعمال نہ کرنا چاہیئے +

(۱۳) مریض تپ دق یا سل کے کمرہ یا مکان میں تندرست انسانوں کو نہ رہنا چاہیئے اگر رہنا ہو تو اُن کو خوب (Disinfect) یعنی گندھک اور سفیدی وغیرہ سے صاف کر لینا چاہیئے +

(۱۴) مریض کو ہر جگہ تھوکنا نہ چاہیئے بلکہ مخصوص برتن میں تھوکے تاکہ جراثیم اِدھر اُدھر نہ جا سکیں اور پھیل کر بیماری کا باعث نہ بنیں۔ نیز ان کو تباہ کرنے کے لئے مرکری لوشن یا کاربالک لوشن استعمال کریں +

(۱۵) اگر کسی عورت کو یہ مرض ہو تو اُس کی گود کے بچہ کی پرورش کسی تندرست دایہ کے ہاں ہونی چاہیئے۔ اور بچہ کو والدہ کا دودھ نہ پلانا چاہیئے +

(۱۶) مریض کے پاس سونا یا اُس کا بوسہ لینا سخت مضر ہے اِس سے پرہیز لازمی ہے +

(۱۷) دماغی یا جسمانی کام اِتنا کرنا چاہیئے جس سے تھکاوٹ اور ماندگی محسوس نہ ہو۔ اِس لئے زیادہ کام کرنے سے پرہیز کریں +

نوٹ :۔ اگر آپ اِن اصولوں پر کاربند رہینگے۔ تو اُمید ہے کہ آپ اِس بیماری سے محفوظ رہینگے +

کھانسی

ضرب المثل ہے کہ لڑائی کا مول ہانسی اور روگ کا مول کھانسی۔ گو لوگ کھانسی کو ایک معمولی بیماری تصور کرتے ہیں۔ لیکن اگر اس مرض سے لاپرواہی کی تو اس کے بہت سے بدنتائج بھگتنے پڑتے ہیں۔ اس لئے مناسب ہوگا کہ جونہی اس کی شکائت ہو تو اس کا علاج شروع کردیں تاکہ اس کو بڑھنے کا موقع نہ مل سکے +

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ ہر مرض کے مختلف اشکال کے ذرّہ ذرّہ سے جراثیم ہوتے ہیں جو کہ ہمارے جسم کے خاص خاص حصّوں میں جمع ہو کر مرضوں کو پیدا کرتے ہیں۔ اور کھانسی بھی انہی کی موجودگی سے ہوتی ہے۔ کھانسی تین قسم کی ہوتی ہے یعنی (۱) گیلی کھانسی (۲) خشک کھانسی (۳) ترکھانسی +

جب آپ کو کھانسی کی شکائت ہو تو آپ کو یہ دیکھنا ضروری ہے کہ گلے کی غدود تو پھولے ہوئے نہیں۔ یا گلے میں (خنجرہ) لٹکا ہوا گوشت یعنی طوطا یا کان سوجا ہوا یا بڑھا ہوا تو نہیں ہے۔ اگر یہ حالت ہو تو تھوڑی سی پھٹکڑی یا کھانے کا نمک لے کر اس کو گرم پانی میں حل کر کے اس کے ساتھ غرارا کریں اور ناک کو بھی اس سے صاف کر لیویں۔ اس عمل کو دن میں تین چار مرتبہ کریں۔ اور پھٹکڑی کو باریک پیس کر شہد یا شربت میں ملا کر روئی سے متورم جگہ یعنی غدودوں یا خنجرہ پر لگائیں۔ اور نیچے لکھا ہوا نسخہ ابال کر نوش کریں

بنفشہ	عناب	لسوڑیاں	منقہ	ملٹھی	بہیہ دانہ
۶ ماشہ	۷ دانہ	۷ دانہ	۵ دانہ	۳ ماشہ	۳ ماشہ

اِن سب اشیاء کو جوش دے کر ایک آدھ مصری ڈال کر رکھ چھوڑیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے دن میں تین چار دفعہ استعمال کریں۔ موسم گرما میں ٹھنڈا اور موسم سرما میں گرم کر کے پئیں۔ بنفشہ کو اُبال کر اور گھی میں تر کر کے گلے پر باندھنا بھی مفید ہے۔

اگر کھانسی خشک زیادہ تنگ کرے تو بنفشہ کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ لیں۔

نوٹ: ۔ دافع کھانسی ادویات تیار شدہ ہمارے شفا گھر میں تیار رہتی ہیں۔ بوقت ضرورت طلب فرمائیں +

زکام و نزلہ

یہ ایک چھوت دار مرض ہے۔ اِس میں ناک کے اندر کی جھلی سُوج جاتی ہے اور رطوبت بہنے لگتی ہے۔ اگر یہ رطوبت حلق میں گرنے لگے تو اُس کو نزلہ کہتے ہیں۔ اور اس بیماری کے ہو جانے کے اسباب عموماً یہ ہوتے ہیں۔

(۱) سر کو یکلخت گرمی سے سردی یا سردی سے گرمی کا لگنا۔

(۲) زیادہ دماغی کام کرنے یا بداعتدالیوں یا دماغ کی کمزوری کا ہونا۔

(۳) آنکھوں کے کمزور ہونے پر بھی بلا عینک استعمال کئے لکھنا پڑھنا

یا کوئی اور نظر کا کام کرنا +

(۴) سر پر سے ٹوپی یا پگڑی اُتارتے وقت بے احتیاطی سے کام لینا۔

(۵) بدہضمی یا قبض کا ہونا۔

اگر خسرہ یا انفلوانزا کی وبا پھیلی ہوئی ہو اور زکام کا عارضہ ہو جائے تو ان امراض کا پیش خیمہ تصور کرنا چاہیے۔ بحالت دیگر ایک دو دن میں خود بخود آرام آجاتا ہے۔ اور اگر مزمن صورت اختیار کر لے تو پھر علاج کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں :-

(۱) یوکلپٹس آئل یا چونا اور نشادر ملا کر سونگھنا مفید ہوتا ہے یوکلپٹس آئل کی ۵ بوندیں چینی میں ڈال کر دن میں تین دفعہ پانی کے ساتھ کھانا بھی مفید ہے۔

(۲) بنفشہ کا جوشاندہ بنا کر پینا اچھا ہے۔

(۳) پگڑی وغیرہ اتارتے وقت اگر سر پر ہاتھ پھیر لیا جائے یا پگڑی کی اندرونی طرف کو سونگھ لیا جائے تو زکام ہونے سے بہت حد تک بچا رہتا ہے

(۴) فاقہ رکھنا اور پانی کم پینا بہت ہی موزوں ہے

اگر عام شکایت رہتی ہو تو بعد طبی مشورہ اس کے اسباب کا علاج کرنا مفید ہوگا۔ اس کو روکنے کے لئے مفصلہ ذیل ادویات کو کوٹ چھان کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں اور بوقت ضرورت سوتے وقت ایک سے تین گولی پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

زعفران	افیون	سب السوس	دارچینی	دارفلفل	مصطگی رومی	گوند عربی
۳ ماشہ	۴ ماشہ	۳ ماشہ	۳ ماشہ	۲ ماشہ	۲ ماشہ	۳ ماشہ

نوٹ :- ہمارے شفاخانہ کی تیار شدہ نسوار اور ادویات متعلقہ زکام و نزلہ نہایت مفید ہیں

خناق یعنی گل گھوٹو

یہ نہائیت ہی مہلک بیماری ہے۔ اور اگر ذرہ بھر بھی اپنی ابتدائی حالت سے بڑھ جائے تو اس سے بچاؤ کی صورت نہیں رہتی۔ اگر بدقسمتی سے کسی شخص کو اس کا حملہ ہو تو گلے اور ناک کو مفصلہ بالا طریق سے صاف رکھے اور فوراً قابل طبیب کا مشورہ حاصل کرے۔ اس کے لئے بڑ کا بہت بہت مفید ہوتا ہے جو کہ کسی لائق ڈاکٹر سے کروانا چاہیئے۔

امراض پھیپھڑہ

پھیپھڑے سے کئی وجوہات اور حالات سے کئی قسم کی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اگر وقت پر علاج شروع کر دیا جائے اور قدرت راہنمائی کرے تو شفا حاصل ہو جاتی ہے۔ چونکہ ہم انہی کی بدولت زندگی بخش ہوا کو اندر کھینچتے ہیں اور یہی خون کی صفائی کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ اس لئے اس عضو کی تکلیف کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

نمونیہ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ اور اس کے مختلف نام پھیپھڑے کے مختلف حصوں پر مرض کے اثرات ہونے کی بنا پر رکھے جاتے ہیں۔ اس مرض کے ساتھ شدید بخار بھی ہو جاتا ہے۔

یہ متعدی بیماری ہے۔ اِس کا باعث بھی خوردبینی کیڑا ہے۔ حرارت جسم بحالت بخار ۱۰۵ ف درجہ تک بڑھ جاتی ہے۔ سانس لینے سے پھیپھڑوں میں درد ہوتا ہے اور کھانسی بھی اکثر ہوتی ہے۔ جب درد وغیرہ محسوس ہو تو مفصلہ ذیل احتیاطیں عمل میں لائیں +

جس جگہ درد محسوس ہو اُس پر تارپین کے تیل کی مالش چھاتی اور پیٹھ کی طرف کریں۔ اور پھر اُس پر روئی رکھکر کپڑے سے باندھ دیں اور ریت کی گرم گرم پوٹلیاں بنا کر اُس جگہ کو سینکیں۔ اگر تارپین کا تیل نہ ملے تو مٹی کا تیل استعمال کر سکتے ہیں اگر قبض ہو تو دور کریں اور یہ نسخہ استعمال کروائیں +

بنفشہ	اسوڑیاں	عناب	بہیہ دانہ	نیلوفر
۶ ماشہ	۷ دانہ	۷ دانہ	۳ ماشہ	۶ ماشہ

ریشۂ خطمی	انجیر
۴ ماشہ	۵ دانہ

+

کو خوب جوش دے کر دن میں تین بار مصری ملا کر نیم گرم پلائیں۔ اور مریض کے کمرہ کی ٹیمپریچر ایک جیسی رہے۔ اُس کی ہوا کی آمد و رفت کے راستوں کو بالکل بند کر دینا چاہئے بلکہ کھلے رہیں۔ ہاں اتنی احتیاط لازمی ہے کہ سرد ہوا کا جھونکا مریض کو نہ لگے۔ کمرہ میں اگر آگ جلانی مقصود ہو تو آگ پر دیگچی پانی سے بھر کر رکھ دو اور اُس میں کچھ خوشبو ڈال دیں تاکہ بخارات کمرہ میں پھیلتے رہیں نیز گوگل اور نیم کے پتوں کو آگ میں جلا دیں تاکہ کمرہ کی ہوا معطر ہو جائے لیکن دھواں نہ ہو +

غذا دودھ گرم کیا ہوا۔ شوربہ مرغ وغیرہ یا انڈا کی سفیدی کا پانی۔

اِن احتیاطی ترکیبوں کو عمل میں لانے کے بعد حکیم۔ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیں +

ہمارے شفاخانہ میں تیر بہدف ادویات ہر وقت موجود رہتی ہیں جو کہ پھیپھڑوں کی امراض میں نہایت ہی مفید ثابت ہوتی ہیں +

ہیضہ

یہ مرض چھوت سے پھیلتی ہے اور وبائی ہے۔ اس میں کثرت سے دست اور قے آتے ہیں جس سے مریض نڈھال ہو جاتا ہے۔ مریض کے دست اور قے میں غیر ہضم کھائی ہوئی اشیاء نکل جانے کے بعد چاولوں کی پیچھ کی طرح سا مادہ نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ پیشاب اکثر نہیں آتا۔ جب وبا ہیضہ پھیلی ہوئی ہو تو مندرجہ ذیل ہدایات کا ضروری خیال رکھیں +

(۱) جائے رہائش۔ بدن اور کپڑوں کو خوب صاف اور ستھرا رکھیں +

(۲) پانی کو جوش دیکر ٹھنڈا کر کے پیویں۔ اور دل کو قوی رکھیں +

(۳) دودھ کو بھی جوش دیکر پیویں۔ اور بازار سے کوئی خوردنی اشیاء خرید کر نہ کھائیں +

(۴) خالی معدہ بن کھائے کبھی گھر سے باہر نہ جائیں۔ بلکہ کچھ کھا کر جائیں +

(۵) اشیاء خوردنی کو مکھیوں سے محفوظ رکھیں کیونکہ یہ بھی بیماری کے پھیلانے کا باعث ہوتی ہیں +

(۶) غذا لطیف اور زود ہضم کھائیں۔ اور پیٹ بھر کر یا ثقیل اشیاء کو ہرگز نہ کھائیں اور مٹھائی وغیرہ تو ہرگز نہ کھانی چاہئے +

(۷) اگر ضرورت محسوس بھی ہو تو تیز مسہل یعنی جلاب نہ لیویں +

(۸) محنت جسمانی اور دماغی سے پرہیز کریں +

(۹) اگر ویسے ہی دست آنے شروع ہو جائیں تو فوراً قابض ادویات استعمال کریں۔ اور اگر کچھ نہ مل سکے تو ۱/۴ رتی افیون کا استعمال کریں۔ اتنی اتنی مقدار تین چار مرتبہ دن میں کھائیں +

(۱۰) ان ایام میں کچا پیاز کھانا اور ہینگ کا استعمال کرنا بھی مفید ہے +

(۱۱) مریض کو کھانا کھانے سے پہلے خاصکر اور بعد میں بھی ہاتھوں کو صابن سے صاف کرنا ضروری ہے

(۱۲) مریض کی دست اور قے احتیاط سے مین میں جو کہ کنواں۔ تالاب اور نہر سے دور ہو دفن کر دینا چاہئے +

(۱۳) ایسے کپڑے جن پر عفونت لگ جائے ابلے ہوئے پانی میں ڈال کر دھو لینے چاہئیں اور اگر ہو سکے تو جلا دینے بہتر ہیں +

(۱۴) مریض کو علیحدہ کمرہ میں رکھنا چاہئے۔ اور اس کے پاس بھیڑ بھڑکا نہ ہونی چاہئے +

علاج

گرم پانی کو بوتل میں بھر کر پیٹ پر ٹکور کریں اور مریض کو آرام سے لیٹنے دیں۔ کمرہ کو ذرا تاریک رکھیں اور مریض کے سر کو پنکھا کریں تا سو جائے +

(۲) مریض کو اگر دست اور قے آتے ہوں تو آہستہ آہستہ بند کرائیں فوراً بند نہ کرنے چاہئیں +

(۳) اگر قے اور پیاس ہو تو برف چوسنے کے لئے دیں اور فم معدہ پر برف رکھیں یا رائی کا پلاسٹر کریں +

(۴) تشنج کی صورت میں گرم پانی کی بوتلوں سے خوب ٹکور کریں۔ اور مریض کو کمبل وغیرہ سے گرم رکھیں۔ اور متواتر ٹکور کرنے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے +

(۵) مریض کو کسی قسم کی غذا نہ دیں +

(۶) انار دانہ کو گلاب کے عرق میں خوب رگڑ کر اور شکر ڈال کر تھوڑا تھوڑا کر کے پلاتے جائیں۔ یہ پیاس کو روکتا ہے اور قے اور دستوں کو بھی روکتا ہے۔ اگر پھر ضرورت ہو تو فوراً قابل معالج سے مشورہ لو +

نوٹ: ہمارے شفاخانہ کی مجرب ادویات ہر وقت اپنے گھر میں رکھیں۔ بوقت ضرورت نہایت مفید ثابت ہوتی ہیں +

پیچش

ہمارے ملک میں پیچش کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی اور اس کے علاج میں بڑی بے پرواہی برتی جاتی ہے لیکن یورپین لوگ اس مرض کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔

سچ تو یہ ہے کہ اگر یہ بیماری زیادہ بڑھ جائے تو مریض کی زندگی تباہ کر کے ہی چھوڑتی ہے۔ اس لئے جب کسی کو اس کا حملہ ہو تو اس کا فوراً علاج شروع کرو اس کی تشخیص یہ ہے۔

انتڑیوں میں سُدّہ اٹک جاتا ہے۔ پیٹ میں درد ہوتا ہے اور مروڑ لگ جاتے ہیں۔ قبض ہوتی ہے۔ آنتوں میں بل پڑتے ہیں اور پاخانہ کے ساتھ خون اور آنوں آتی ہے +

جب اس بات کا علم ہو جائے کہ مروڑ کے ساتھ آنوں اور خون آتا ہے تو فوراً ہی ایک چھٹانک کسٹر آئل یعنی ارنڈی کا تیل دودھ میں میٹھا ڈال کر پی

جائیں۔ اور ایک دو دست آنے کے بعد شربت بنفشہ یا مصری کے شربت کے ساتھ اسبغول یا بھدکا اسبغول تین ماشہ لیکر دو تین دفعہ دن میں کھائیں۔ بھوک لگنے پر چاول کو دہی کے ساتھ کھائیں۔ مکمل آرام کریں دوڑ یا ثقیل چیز نہ کھائیں اور نہ ہی جسمانی محنت کا کام کریں۔ اگر ازاں بعد کسی معالج کی ضرورت ہو تو بعد مشورہ ہمارے شفاگھر کی خدمات سے فائدہ اٹھائیں +

طاعون

یہ وبائی مرض چوہوں سے پیدا ہوتی ہے۔ اس بیماری کے جراثیم چوہوں کے جسموں پر پائے جاتے ہیں۔ اور جب چوہا ان کے زہر سے مرجاتا ہے تو یہ جراثیم اڑ کر دوسرے جانوروں کو کاٹتے ہیں اور ان کی لپیٹ میں انسان بھی آجاتے ہیں۔ اس مرض کا علاج قابل معالج سے کرانا چاہیئے لیکن ہم مقامی علاج اور احتیاطی تدابیر لکھ دیتے ہیں تاکہ بوقت ضرورت ان کے استعمال سے مریض اور عوام کو جتنا فائدہ پہنچ سکے پہنچایا جائے +

طاعون چاہے گلٹی والی ہو یا نمونیہ والی ان ہر ایک کی احتیاطی تدابیر ایک جیسی ہیں +

(۱) اپنے گھر کو چوہوں سے صاف رکھو اور ہر ایک کھانے پینے والی چیز کو اچھی طرح محفوظ رکھو تاکہ نہ چوہے گھر میں آسکیں اور نہ ہی رہ سکیں۔ ان سے بچنے کے لئے اگر گھر میں بلی پال رکھی ہو تو بہت عمدہ ذریعہ ثابت ہو سکتی ہے +

(۲) اگر خدانخواستہ کوئی بیمار ہو جائے تو اس کو علیحدہ کمرہ میں رکھنا چاہیئے +

(۳) جس کمرہ میں طاعون کی واردات ہو اس کو خالی کر دینا چاہیئے +

(۴) اگر کسی مکان میں کوئی مُردہ چوہا پایا جائے تو چوہا پر مٹی کا تیل ڈال کر فوراً ہی جلا دیا جائے۔ اور اس مکان میں گندھک کی خوب دھونی دی جائے۔ ازاں بعد گوگل اور برگ نیم یعنی نیم کے پتوں کو اُس مکان میں جلایا جائے تاکہ جگہ جراثیم سے بالکل پاک وصاف ہو جائے +

(۵) اگر آپ کے ذرائع محدود ہوں اور آپ اخراجات صفائی وغیرہ برداشت نہ کر سکیں اور چوہے بہتات سے مرنے شروع ہو جائیں اور گاؤں یا شہر میں طاعون کی اموات شروع ہو جائیں تو یہ بہتر ہوگا کہ فوراً سارے گاؤں کو خالی کر دیں۔ اور باہر کھیتوں میں جا کر رہیں۔ اِس سے آپ بچ سکتے ہیں لیکن خیال رکھیں کہ کھیتوں میں جو جھونپڑے بنائے جائیں وہ ایک دوسرے سے فاصلہ پر ہوں۔ اور اُن میں ہوا اور دھوپ کا پورا پورا گزر ہو +

(۶) اگر آپ کو مریضانِ طاعون سے ملنے یا تیمارداری کرنے کا موقع ملے تو آپ طاعون کا ٹیکا کرالیں جو کہ آپ کو طاعون کے حملہ سے بچانے کا پورا محافظ ثابت ہوگا +

(۷) چونکہ پلیگ کے جراثیم بلند پرواز نہیں کر سکتے اِس لئے وہ اکثر پاؤں اور ٹانگوں کو کاٹتے ہیں۔ لہٰذا وباء طاعون کے ایام میں جرابوں کا استعمال فائدہ مند ہے +

(۸) وبائی بیماریوں کا حملہ دل کی کمزوری کے باعث بہت جلدی ہوتا ہے۔ اِس لئے آپ ان ایام میں خاص طور پر قوی حوصلہ رہیں۔ اِس سے آپ کی قوت ارادی وبائی امراض سے محفوظ رکھنے میں پوری محافظ ثابت ہوگی +

(۹) تاوقتیکہ لائق اور قابل حکیم کی خدمات حاصل نہ کی جائیں مریض کو برانڈی کا استعمال مفید ہے۔ کیونکہ ضعف قلب کے لئے یہ زود اثر دوائی ہے۔ اگر

گلٹی دار پلیگ ہو تو لال مرچ کو خوب گھوٹ کر گلٹی پر موٹا لیپ کر دینا اور دن میں دو مرتبہ تبدیل کرتے رہنا بعض حالتوں میں بہت مفید پایا گیا ہے

(۱۰) اگر مریض کو قبض ہو تو بادام روغن دودھ میں ڈال کر گاہ بگاہ دینا مفید ہے۔ اگر کاربالک ایسڈ مل سکے تو ۲۴ گرین لے کر اس میں ۳۶ گرین ملٹھی کا سفوف اور ۱۲ گرین گوند عربی ملا کر پانی کی ایک دو بوند ڈال کر ۲۴ گولیاں بنالیں۔ اور مریض کو پہلے دن ایک ایک گولی دو دو گھنٹے بعد دیں۔ دوسرے دن تین تین گھنٹہ بعد۔ اور تیسرے روز چار چار گھنٹہ بعد دیں انشاءاللہ فائدہ ہوگا +

چیچک

یہ بھی ایک وبائی اور چھوت کی بیماری ہے اور چھوت سے پھیلتی ہے اس کا اثر بھی دل پر ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے چھوت سے پرہیز لازمی ہے مفصلہ ذیل ہدایات پر عمل مریض تیمارداروں اور عوام کے لئے مفید ہوگا +

(۱) سرکار نے چیچک سے بچنے کے لئے ٹیکا کا انتظام کیا ہے۔ اسلئے ہر بچہ کو ٹیکا چیچک ضرور لگوانا چاہیئے۔ اس مرض کا دور ۹ سے ۱۵ روز تک رہتا ہے اس کے دانے سرخ چمکیلے دبانے سے رائی کے دانوں کی مانند ہوتے ہیں۔ اور پھر ان میں پیپ پڑ کر شفاف رطوبت سے بھر جاتے ہیں۔ اس کے بعد ڈھالا شروع ہو جاتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ کھرینڈ بن کر اتر جاتے ہیں +

(۲) جب وبا پھیلی ہو تو تازہ ٹیکا لگوا لینا مفید ہوتا ہے۔ اور صاف ستھرا رہنا نہائت لازمی ہے +

(۳) اگر کسی گھر میں چیچک کا مریض ہو تو اُس کو علیحدہ کمرہ میں رکھنا چاہیئے جس میں ہوا کی آمد و رفت ہو +

(۴) مریض کو روشنی سے بچائے رکھنا چاہیئے۔ اور دروازوں اور کھڑکیوں کے آگے سُرخ رنگ کی چادریں مرکری لوشن کاربالک لوشن وغیرہ سے تر کر کے لٹکائے رکھیں۔ سُرخ رنگ سے روشنی نکل کر اپنا اثر نہیں کر سکتی

(۵) کمرہ میں جا بجا کافور کی ٹکیہ رکھ دینی چاہیں تاکہ اس کی مہک سے کمرہ کی ہوا خوشبودار رہے۔ اس غرض کے لئے الائچی کا تیل جسکو پیپٹس آئل بھی کہتے ہیں۔ بلاٹنگ پیپر پر چھڑک کر ادھر اُدھر رکھ دیں +

(۶) ممکن ہو تو تیمارداری کے لئے ایسے شخص کو لگا دیں کہ جس کو چیچک نکل چکی ہو۔ کیونکہ اس کا حملہ انسان پر صرف ایک ہی دفعہ ہوتا ہے اور دوسری دفعہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے +

(۷) تیمارداری یا آنے والوں کو چاہیئے کہ جب وہ مریض کے کمرہ سے باہر آویں تو اپنے کپڑوں کو کاربالک لوشن میں بھگو لیں اور خود کاربالک صابن سے غسل کریں +

(۸) مریض کے بول و براز۔ تھوک اور بلغم وبائی امراض کی طرح احتیاط سے گڑھا کھود کر دفن کر دینا چاہیئے +

(۹) مریض کو ایک سے دوسری جگہ لے جانا قانوناً اور اخلاقاً جرم ہے۔ اور مریض کے لئے بھی باعث ہلاکت ہوتا ہے۔ اس لئے مریض کا مناسب دھیان رکھنا اُسی جگہ ہی مناسب ہے جہانکہ اُسکو مرض کا حملہ ہو چکا ہو +

(۱۰) کھرینڈا اُترنے تک اس مرض کی چھوت رہتی ہے۔ اور اُس وقت تک مریض سے چھوت کی پرہیز رکھیں +

(۱۱) کمرہ کی حرارت معتدل اور ایک جیسی رہے +

علاج اگر اس مرض کا یقین ہو جائے تو مریض کو ہرگز کوئی جلاب نہ دیں اور نہ ہی دست آور چیز کھلائیں فصد کھلا کر خون ہرگز نہ نکلوائیں بلکہ ایسا طریقہ استعمال کریں جس سے دانے کم نکلیں اور جو نکلیں وہ بہت جلدی اچھے ہو نے جاویں +

گاہ بگاہ نیم گرم پانی سے مریض کا اسفنج کرنا مفید ہوتا ہے۔ اگر بچہ بندیان کی حالت میں ہو اور ہاتھ پاؤں میں کڑل پڑتے ہوں تو اس کو نیم گرم پانی سے پرٹب میں دس پندرہ منٹ رکھنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر اُبکائیاں آتی ہوں تو برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چبائیں۔ اگر سر درد بہت ہوتی ہو تو ٹھنڈا پانی یا برف کے پانی سے کپڑا تر کر کے سر پر رکھیں +

پیپ دانوں میں پڑنے پر ایک بوتل کانڈیز لوشن یعنی پوٹاسیم پرمینگنیٹ ۱۲ گرین ایک بوتل پانی میں ڈال کر تیار رکھیں۔ اور جسم کو تین چار مرتبہ اسفنج سے صاف کریں۔ آنکھوں کی سوزش ہو تو اُن کو بورک لوشن سے صاف رکھیں +

اگر علاج مقصود ہو تو ہمارے شفا گھر میں تشریف لا کر ضروری طبی مشورہ حاصل کریں +

خوراک :- زود ہضم شلاؤ دودھ وغیرہ دیں +

سر درد و سر کا چکرانا

(۱) اگر سر درد سردی سے ہو تو سر کو باندھ دیویں اور دارچینی و لونگ اُبال کر مصری ڈال کر بطور چاہے استعمال کریں۔ آرام ہوگا +

(۲) سر درد کسی باعث سے ہو یہ دیکھنا ضروری ہوگا کہ آیا قبض تو نہیں۔ اگر ہو تو مسہل دیں اور افیون اور کافور کو پانی میں گھس کر کنپٹی پر کاغذی لگائیں +

(۳) سر درد اگر دورہ خون سے ہو تو شربت انار۔ شربت عناب۔ شربت کیوڑہ اور شربت بنفشہ مالواں صبح و شام استعمال کریں +

(۴) سر درد اگر بوجہ بدہضمی یا جگر کی خرابی سے ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں +

(۵) آدھا سر درد۔ یہ عموماً عورتوں کو ہوتا ہے۔ اور اس کا باعث بکثرت حیض کا آنا یا بچہ کو بہت عرصہ تک دودھ پلانا۔ تھکان۔ ماندگی۔ بدہضمی اور کمزوری وغیرہ سے ہوتا ہے۔ اور جس وجہ سے سر درد ہو اُس کا علاج کرنا چاہئے۔ طبی مشورہ لازمی ہے +

(۶) **سر چکرانا:** ۔ یہ عموماً بدہضمی۔ منشی اشیاء کا استعمال۔ عام کمزوری۔ کثرت مجامعت سے ہوتا ہے۔ اس کے لئے جلاب کا دینا اور پھر مقوی ادویات کا استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اگر دیرینہ ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں +

(۷) اگر سر درد آنکھ کی کمزوری کے باعث ہو تو ہم سے آنکھ کا معائنہ کرائیں +

بیہوش ہوجانا

بعض اوقات بچوں کو بوجہ بخار یا گرمی سردی بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اگر کسی مہلک مرض کا باعث نہ ہو تو کچھ عرصہ کے بعد خود بخود ہوش آجاتی ہے۔ اگر امونیا کاربونیٹ دستیاب نہ ہو سکے تو چونا اور نوشادر بوتل میں ملا کر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر خود تیار کر لیویں اور پھر بچہ کو سنگھائیں فوراً ہوش آجاویگی +

مریض کے کل بند یعنی بند وغیرہ فوراً کھول دینے چاہئیں اور آرام سے سر اونچا کر کے لٹا دینا چاہیئے۔ اور اُس کے اِرد گرد جیسا کہ عام قاعدہ سا ہو گیا ہے بھیڑ بھاڑ نہ ہونے دیں۔ اور اس کو کھلی ہوا پہنچنے دیں۔ اِس سے افاقہ ہوگا +

تشخیص مرض اور علاج کے لئے ہمارے شفا گھر میں تشریف لاویں انشاء اللہ فائدہ ہوگا +

آنکھ درد

گو آنکھ کے کئی امراض ہیں لیکن اس نایاب آلہ کا علاج عموماً یہی ہے کہ اِس کو بحالت صحت اور بیماری صاف اور ستھرا رکھا جاوے +

ہمارے صوبہ میں لوگوں نے آنکھوں جیسی نعمت کو ایسا معمولی سمجھ رکھا ہے اور اس کا علاج سُنت کروانا چاہتے ہیں۔ جہاں دیکھا دوائی ڈلوائی اور بس +

دوسری بیماریوں کے لئے تو خرچ کر سکتے ہیں۔ لیکن ان کے علاج پر شاید خرچ کرنا ضروری نہیں سمجھتے۔ ہمارے ہم پیشہ بھائی بھی جھٹ مریض کی آنکھوں میں دوائی ڈال کر یہ سمجھتے ہیں کہ ان کا فرض پورا ہو گیا اور دکان کی شہرت بڑھ گئی۔ لیکن مریض اور معالج کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ اس لاپرواہی کا بعض اوقات بد انجام ہوتا ہے۔ اس کا اثر انسان کے لئے دنیا محض قید خانہ بنا دیتا ہے۔ اس لئے جب اس آلہ کا علاج کرنا ہو تو پوری کوشش سے کرنا اور کروانا چاہیئے۔ احتیاطی ترکیب یہ ہیں +

(۱) آنکھوں کو صاف اور ستھرا رکھو۔ اگر تیل رات کو پپوٹوں پر جم جائے تو سوتے وقت کسٹر آئل کی ایک ایک سلائی ہر دو آنکھوں میں ڈال دیا کریں +

(۲) زنک یعنی جست کے کشتہ کا سرمہ تیار کردہ رات کو سوتے وقت استعمال کریں

(۳) معمولی سرمہ لے کر اس کو ۱۰ دفعہ تیز گرم کر کے ہر دفعہ تر پھلہ (آملہ۔ ہرڑ بہیڑ) کے پانی میں بجھا کر عرق لیموں میں خوب کھرل کریں۔ اور سنبھال رکھیں بوقت ضرورت استعمال کریں۔ آنکھوں کی تمام رگوں کے لئے مفید ہے (آزمودہ ہے) +

نوٹ:۔ ہمارے تیار کردہ لوشن اور سرمہ وغیرہ نہایت مفید ہیں +

دانت درد

دانت درد کا علاج تو عموماً دانت نکالنا ہی ہے مگر عارضی آرام کے لئے دانت کی کھوڑ یعنی سوراخ میں آک کا دودھ۔ افیون۔ تمباکو۔ لال مرچ کا بیج یا کریوزوٹ رکھنا مفید ہوتا ہے +

ہر روز دانتن یعنی مسواک تازی کرنا مفید ہے کیکر کی دانتن زیادہ مفید ہے
ہمارے دانت منجن کا روزانہ استعمال دانتوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اور بحالت بیماری صحت بخشتا ہے ✣

دانتوں کا نکلوانا بھروانا اور نئے دانتوں کا لگوانا ہمارے شفاخانہ میں بڑی احتیاط اور قابلیت سے کیا جاتا ہے۔ آزمائش شرط ہے۔ بوقت ضرورت تشریف لاکر مستفید ہوں ✣

کان میں درد

(۱) پیاز یا تھوم کا پانی کان میں ڈالنے سے درد کا آرام ہو جاتا ہے ✣

(۲) نیم کے پتوں کو تیل سرسوں میں جلا کر بوقت ضرورت استعمال کرنا مفید ہے تیل گاہ بگاہ تھوڑا تھوڑا گرم کر کے کان میں ڈالنا چاہیئے ✣

(۳) موٹے کاغذ کی لمبی نالی سی بنا کر ایک سرا کان میں دیویں اور دوسرے کو آگ لگا کر کان کے اندر سینک پہنچانے سے آرام ہوتا ہے ✣

اگر کان سے پیپ بہتی ہو۔ بہرہ پن ہو اور امراض سے تکلیف ہو تو ہمارے شفاخانہ کی خدمات سے فائدہ اٹھاویں۔ پرہیز کی کرپا سے آرام ہوگا ✣

پیٹ درد

بدہضمی۔ قبض۔ کسی ثقیل خوراک کا انتڑیوں میں اٹک جانا پیٹ درد کا باعث ہوتے ہیں۔ کبھی بادی کے بڑھ جانے سے بھی ہو جاتی ہے۔ اس لئے بموجب تکلیف اس کا علاج کرنا چاہیئے۔ مفصلہ ذیل سے مناسب موقعہ فائدہ اٹھائیں

(۱) اگر بادی کی وجہ سے ہو تو تین ماشہ سونٹھ کوٹ کر کچھ نمک ملا کر پانی سے پھانکیں +

(۲) اگر باعث بدہضمی ہو تو قے کریں۔ نمک گرم پانی میں حل کر کے پلاویں قے ہونے پر فاقہ کریں +

(۳) اگر انتڑیوں میں رکاوٹ کے باعث ہو تو مسہل لیویں +

(۴) ناقابل برداشت درد کا صرف ایک ہی علاج ہے کہ گرم پانی بوتل میں ڈالکر لگاتار ٹکور کریں +

تمام جسم میں درد

اگر ہوا لگنے یا زکام وغیرہ ہو جانے سے تمام جسم میں درد معلوم ہو تو مفصلہ ذیل نسخہ گرم چاء کے ساتھ دو تین دفعہ دن میں استعمال کریں +

سونٹھ۔ کالی مرچ۔ دارچینی۔ تیج پتر۔ ہر ایک ۳ ماشہ کوٹ چھان کر تین ماشہ خوراک کھاویں +

ضروری ہدائت:۔ کپڑا لیکر پسینہ لیوس پسینہ آنے پر آرام ہوگا

ہلکاؤ

یہ مرض ہلکے یعنی پاگل کتے۔ بھیڑیئے۔ لومڑی یا گیدڑ وغیرہ کے کاٹنے سے ہوتا ہے +

اگر کوئی باولا حیوان کاٹنے کو آوے اور بچاؤ کی کوئی صورت نظر نہ آئے تو

جو کپڑا بھی اُس وقت موجود ہو اُس کو ہاتھ پر لپیٹ کر اُس کے سامنے کرے تاکہ اُس کا دانت جسم پر نہ لگے۔ انسانوں کو عموماً کتوں سے اِس قسم کا واسطہ پڑتا ہے۔ اِس لئے جب کتا کاٹنے کو آوے تو کپڑا ہاتھ پر لپیٹ کر اُس سے بچنے کا راستہ نکالے +

پھر اُس دانت کے زخم لگے کپڑے کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر دھونے سے پہلے استعمال نہ کرے +

اگر ہاتھ میں ڈنڈا ہو تو پاگل کتے کے سر پر دے مارے کیونکہ اُسی جگہ کی چوٹ ہی اُس کے لئے مہلک ثابت ہوتی ہے۔ اگر پھر بھی کسی کو کوئی ہلکا کتا کاٹ جاوے تو حسب ذیل ترکیب بچاؤ کے لئے عمل میں لاویں +

جس جگہ دانت کا زخم آئے اُس سے اُوپر کی طرف ٹانگ یا بازو کو خوب کس کر باندھ دیویں۔ اور اُس زخم پر تیز چاقو سے گہرے شگاف کر دیویں اور پھر گرم پانی سے اُس کو دھو کر اُس میں پوٹاسیم پرمینگنیٹ (یہ وہ دوائی ہے جو کہ کنوؤں میں صفائی کے لئے ڈالی جاتی ہے اور پانی میں ڈالنے سے جامن رنگ دیتی ہے) بھر دیویں۔ اور اگر یہ دستیاب نہ ہو سکے تو اُس زخم خوردہ جگہ کے اردگرد مشکوک شاخیں کاٹ کر صاف کر دیویں اور پھر گرم پانی کی سے خوب صاف کریں۔ اور اُس جگہ کو تیز گرم کئے ہوئے لوہے سے یا دہکتے ہوئے کوئلے سے جلا دیں۔ پھر زخم پر پلٹس لگا کر مناسب طریق سے مرہم پٹی کریں۔ اگر برمحل علاج نہ ہو سکے تو مریض کو ایک ہفتہ کے اندر اندر پاسٹیور انسٹی ٹیوٹ کسولی علاج کے لئے روانہ کر دینا چاہئے۔ نیز آجکل لاہور میں بھی اس مطلب کا ہسپتال کھلا ہوا ہے +

مرمہ اور لال مرچ پیس کر بھی ہلکے کتے کے کاٹے ہوئے زخموں کو بھر جاتا

ہے۔ جو کہ مفید پایا گیا ہے ✦

اگر مرض غلبہ پا چکی ہو تو اکثر مہلک ثابت ہوتی ہے۔ لیکن یہ کہا جاتا ہے کہ اگر کتے کی دو مکھیاں لے کر اُن کے بازو اُکھاڑ دیویں اور اُن کو قند سیاہ میں ملا کر گولیاں بناویں۔ لیکن کھانے سے پہلے مریض کو کھچڑی جس میں خوب گھی ملا ہو کھا لینی چاہئے۔ آدھ آدھ گھنٹہ کے وقفہ پر ایک ایک گولی کھلائیں جس سے قے اور دست شروع ہو جائینگے۔ جن کے ذریعہ زہر نکل جائیگا اور مریض کو صحت حاصل ہوگی ✦

بچھو۔ کنکھجورا۔ زہریلی مچھلی۔ بھڑ وغیرہ کے ڈنگ کا علاج

جس جگہ ڈنگ لگا ہو وہاں سے سوئی یا چاقو کی نوک سے ڈنگ نکال دیویں اور پھر اُس جگہ پر آگ کا سفوف۔ تمباکو یا حقہ کی بیل۔ مٹی کا تیل۔ نمک یا دیا سلائی کا مصالحہ مل دیں فائدہ ہوگا ✦

سانپ کا ڈسا

سانپ بھی کئی قسم کے ہوتے ہیں بعض تو ایسے زہریلے ہوتے ہیں کہ اُن کا ڈسا فوراً مر جاتا ہے۔ لیکن عموماً ایسے ہوتے ہیں جن کا ہر وقت علاج

مفید ثابت ہوتا ہے۔ جہاں سانپ ڈسے اُس سے دو انچ اُوپر کی طرف سوتلی یا ڈوری سے ایک مضبوط بند لگا دیں اور اُس بند سے اُوپر چار انچ فاصلہ تک ایک یا دو اور بند لگا دیں تاکہ وہاں کے خون کا دورہ بند ہو جائے اور زہر سارے جسم میں پھیل کر موت کا باعث نہ ہو۔ اس کے بعد سانپ کے دانتوں کے زخم پر تیز چاقو سے تین چار گہرے شگاف کر دیں تاکہ وہاں کا زہریلا خون اچھی طرح سے خارج ہو جائے۔ اور پھر ہلکے کتے کے علاج کی طرح عمل کریں یعنی گرم پانی کی دھار باندھکر اُس جگہ کو خوب دھوئیں اور اُن شگافوں میں پوٹاسیم پرمیگنیٹ بھر دیویں یا تیزاب یا گرم دہکتے ہوئے کوئلہ یا لوہا سے اِس جگہ کو جلا دیں۔ پھر حسب معمول مرہم سے علاج کریں +

ہر وقت کافی مقدار میں گھی کا پلا دینا بھی کافی مفید ہوتا ہے۔ کیونکہ اِس سے دست لگ جاتے ہیں جن کے ذریعہ زہر جسم سے خارج ہو جاتا ہے +

زہر خوردہ کا علاج

اگر کسی نے زہر کھا لیا ہو تو وقت پر علم ہو جانے سے اُس کو فوراً قے کروائی جائے تو اُس کے بچنے کی صورت نکل آتی ہے۔ اگر وہ بے ہوش ہو تو ہیپو مارفینی ہائیڈروکلورائیڈ ۱/۱۵ سے ۱/۶ گرین کی مقدار کی پچکاری کی جائے تو فوراً قے ہو جاتی ہے۔ قے آور ادویات مفصلہ ذیل ہیں +

(۱) کھانے والا نمک ایک تولہ۔ گرم پانی میں ڈال کر پلائیں +

(۲) رائی کوٹ کر اُس کا سفوف نصف سے ایک تولہ پانی گرم سے پھانکا دیں +

(۳) نیلا تھوتھا ۳/۴ رتی گرم پانی میں ملا کر پلانے سے قے ہو جاتی ہے +

(۴۱) تانبہ کے پیسے اُبال کر اُن کا نہر آلودہ پانی پلانے سے قے ہو جاتی ہے +

تیزابی زہر

اگر کوئی غلطی سے کسی تیزاب کو پی جاوے تو اُس کا علاج قے نہیں کرنا چاہیئے مثلاً اگر کوئی تیزاب گندھک پی جاوے تو اُس کا نشان یہ ہوگا کہ منہ اور لبوں پر سیاہ داغ نمودار ہونگے۔ تیزاب نمک کی حالت میں یہ داغ سفید اور شورہ کے تیزاب کی وجہ سے یہ داغ زرد رنگ کے ہونگے اِن اثرات کو دور کرنے کے لئے مفصلہ ذیل طریق عمل میں لاویں +

سفیدی چونا بمقدار ۹ ماشہ پاؤ یا ڈیڑھ پاؤ پانی میں ملا کر پلاویں۔ اگر چونا دستیاب نہ ہو سکے تو بازاری سوڈا ایک تولہ یا دیوار کے چونے کا پلاسٹر کھرچ کر بمقدار ۱½ تولہ پاؤ بھر پانی میں گھول کر پلاویں۔ ازاں بعد السی کا تیل یا زیتون کا تیل یا بادام روغن یا میٹھا تیل دو یا اڑھائی چھٹانک ایک گلاس پانی میں ملا کر پلا دیویں +

یا چار پانچ انڈوں کی سفیدی پاؤ بھر دودھ میں پھینٹ کر پلاویں اگر کچھ بھی دستیاب نہ ہو سکے تو صرف گیہوں کا آٹا ایک چھٹانک لے کر پانی میں گھول کر پلائیں +

اِس عمل سے تیزاب خوردہ کے بچنے کی اُمید ہو سکتی ہے۔ اِس علاج کے بعد کسی طبیب یا ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے +

آگ وغیرہ سے جلنا

(۱) جلی ہوئی جگہ کو سینک دینے سے زیادہ تکلیف نہیں بڑھتی یعنی آبلہ وغیرہ نہیں ہوتا +

(۲) اگر معمولی سوزش ہو تو گدی ٹھنڈے پانی سے تر کر کے رکھیں اور پانی ڈالتے رہیں جلن کو آرام ہوگا +

(۳) خالص شہد اور سفیدی انڈا کا لگانا بھی مفید ہے +

(۴) زیادہ زخم ہونے پر چونے کے پانی کو تیل السی یا تلوں میں خوب ملا کر ان پر لگا دیں یا مہندی کے پتے کوٹ کر دھو ڈالیں اور اوپر تیل لگا دیں یا رتن جوت کو تیل میں جلا کر وہ تیل لگا دیں یا چونا بجھا ہوا ۱۰ تولہ۔ سفیدی انڈا ۲ تولہ۔ روغن گل یا السی ۳ تولہ اور کافور ۳ ماشہ ان کو باہم خوب ملا کر اس مخلوط دوائی سے کپڑا تر کر کے جلے ہوئے مقام پر رکھیں تسکین دیگا +

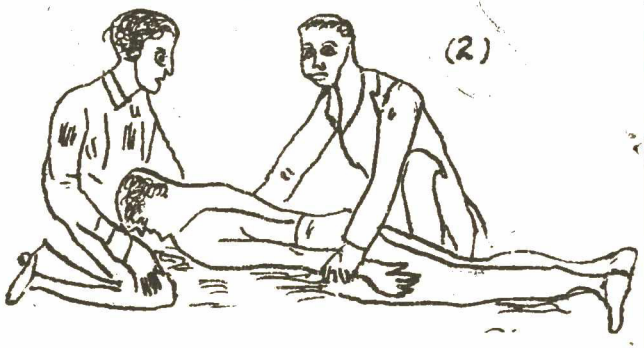
(۵) اگر نقاہت ہو تو تھوڑی افیون یا شراب دینی مفید ہے +

سانس کا رک جانا

(۱)

مطابق شکل نمبر ۱ و شکل نمبر ۲ مریض کو لٹا دیں۔ اُس کے بازو نمبر ایک کیطرح سر کے اُوپر کے جا کر دو سیکنڈ تک کھینچے رکھیں پھر شکل نمبر ۲ کی صورت میں چھاتی پر لا کر پسلیوں کو دو سیکنڈ تک دبائیں۔ اِس عمل کو بار بار کریں۔ اِس اثناء میں منہ پر باری باری گرم اور سرد پانی چھینٹے دیتے رہیں یا چھاتی پر بھیگا ہوا تولیہ پھیرتے رہیں۔ نیز جسم کے نچلے حصہ کے ہر عضو کو نیچے سے اوپر کی طرف کسی گرم کپڑے سے خوب رگڑو تاکہ حرارت پیدا ہو +

پاؤں کے تلوں۔ رانوں اور فم معدہ پر گرم پانی کی بوتل یا گرم اینٹوں سے سینک کریں۔ اگر اس عمل سے سانس شروع نہ ہو تو مردہ تصور کیا جا سکتا ہے

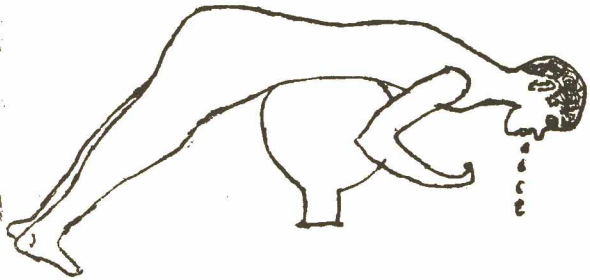


شراب پینے سے بیہوشی

نمک گرم پانی میں ڈال کر شرابی کو قے کروائیں۔ اُس کے سر کو اونچا رکھکر اوپر برف رکھیں۔ اُس کی بغلوں اور رانوں میں گرم پانی کی بوتلیں رکھکر سینک پہنچائیں +

ہوش میں آنے پر لائیکر ایمونیا ایسٹیٹیس کی ۲ سے ۴ ڈرام کی مقدار میں ہر پندرہ بیس منٹ کے بعد دو تین مرتبہ پلاویں۔ ازاں بعد معمولی جلاب دیویں غذا زود ہضم مثلاً ساگودانہ۔ آش جو۔ دودھ سوڈا وغیرہ ملا کر دیویں ✣

پانی میں ڈوبنا



غریق یعنی ڈوبے ہوئے کو اس طریقہ سے کھڑے پر یا کپڑے رکھ کر اوندھا لٹا دو تاکہ ناک منہ وغیرہ سے پانی نکل جاوے۔ ازاں بعد مصنوعی طریقہ سانس جاری کرنے کا عمل میں لاویں ✣

کوئلہ وغیرہ کی زہریلی گیس سے بیہوشی

رات کو کبھی سونے والے کمرہ میں آگ رکھکر نہ سوئیں۔ اگر ضرورت ہو تو

آمد و رفت ہوا بند نہ کریں۔ اگر دھواں سے بیہوشی ہو جاوے تو اس طریقہ پر عمل کریں کہ کھلی ہوا میں لٹاویں۔ اگر دم رُک گیا ہو تو مصنوعی سانس جیسا کہ پہلے بیان ہُوا ہے کے طریقہ پر جاری کرنے کی کوشش کریں ؛

خوراک

بہت حد تک خوراک ہی ہماری طاقت کو قائم رکھنے کا موجب ہوتی ہے اِس لئے ذیل کے نقشہ میں یہ دیکھنا مقصود ہے کہ کون کونسی غذا میں کس کس حد تک غذائیت ہے جس سے ہمارے جسم کو نشو و نما ہوتی ہے اور اِن اشیاء کو ایک تندرست معدہ کتنے عرصہ میں ہضم کرنے کے لائق ہوتا ہے۔ چونکہ غذا کا ٹھیک طرح سے ہضم ہونا ہی انسانی تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ اِس لئے ہر ایک غذا کے بعد دوسری غذا کھانے تک اتنا وقفہ ضرور دینا چاہیئے کہ پہلی خوراک بالکل ہضم ہو کر معدہ کو کچھ آرام بھی حاصل ہو چکا ہو۔ زیادہ کھانے سے کم کھانا بہت مفید ہے۔ کیونکہ مقدار سے کچھ کم کھایا ہُوا کھانا اچھی طرح سے ہضم ہو کر تندرستی لاتا ہے۔ لیکن زیادہ ٹھونسی ہوئی خوراک بیماری کا موجب بنتی ہے ؛

نقشہ عام اشیاء خوردنی نباتی و حیوانی

بمعہ اجزائے غذائیہ و مدت ہضم

نام غذا	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	اجزا پانی فیصدی	مدت ہضم		کیفیت
						گھنٹے	منٹ	
روٹی آٹا گیہوں سفید	7.0	55.2	0.5	1.3	36.0	3	30	بصورت روٹی پختہ
روٹی تمام دیگر آٹا گیہوں	10.4	44.7	0.3	1.5	33.1	3	30	
جو کا آٹا	11.35	62.22	1.53	0.57	14.33	3	40	
آٹا مکئی باجرہ جوار	8.66	68.24	6.8	1.40	14.90	3	40	
ساگودانہ	1.5	83.5	×	×	15.0	1	45	اُبلا ہوا
چاول	5.5	83.2	0.8		10.0	2	30	اُبلے ہوئے
پلاؤ						3	45	پلاؤ
دال مونگ	23.6	56.0	1.4	2.5	16.5	2	30	پکی ہوئی
دال چنا	21.67	61.18	3.6	2.20	11.35	2	30	〃
دال آرد (ماش)	24.73	58.30	1.36	3.17	12.44	2	45	〃
دال مسور	26.15	58.84	1.26	1.93	11.82	2	30	〃
آلو	2.0	2.1	1.6	1.0	74.4	3	0	اُبلے ہوئے
سبزی ترکاری ہر قسم	2.0	5.8	0.5	0.7	91.0	3	30	پکی ہوئیں

سوکھی خشک سبزیاں	24.0	57.0	1.40	3.6	14.0	30	3	پکائے ہوئے
مڑ سبز	7.4	35.0	1.0	2.0	55.0	30	3	
دودھ گائے	4.5	5.0	4.0	0.5	86.0	0	2	اُبال کر پینا چاہئے
دودھ بغیر بالائی	4.0	5.0	2.7	0.7	87.6	0	2	
دودھ مکھن نکلا ہوا	4.0	5.0	0.5	0.9	89.6	30	1	
دہی	2.91	3.9	1.09	0.5	91.55	30	3	
مکھن	1.0	x	90.0	1.05	7.5	30	3	کچا
						0	4	گھی
انڈا مرغی کا						30	1	کچا
	14.0	x	10.5	1.5	74.0	30	2	نیم پختہ یا پختہ
						15	2	بھنا ہوا
گوشت بھیڑ بکری وغیرہ	20.0	x	7.5	1.5	71.0	15	3	پکا ہوا
					74.0	30	3	کباب
گوشت مرغ	21.0	x	3.8	1.2	74.0	30	4	مرغی
						30	4	مرغابی
مچھلی	19.0	x	1.0	1.0	70.0	0	2	

نوٹ:۔ کھانا کھانے کے درمیان پانی پینا مفید ہے۔ کھانا کھا چکنے پر زیادہ پانی پینا بدہضمی پیدا کرتا ہے۔

(۲) دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد کچھ آرام مفید ہے۔

(۳) شام کے کھانا کھانے سے پہلے کچھ پیدل سیر کرنا اچھا ہے۔

(۴) کھانا کھانے کے عین ہی بعد دماغی کام نہ کرنا چاہئے۔

ضروری التماس

ہمارے شفاخانہ میں ایک قابل اور تجربہ کار دایہ مستورات کی پوشیدہ امراض کی تشخیص کے لئے صبح کیوقت موجود رہتی ہے اسلئے مستورات کو طبی مشورہ حاصل کرنے میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی ✤

بچوں کے علاج کیلئے میٹھی ادویات موجود ہیں جو کہ بچے مٹھائی سمجھکر کھا لیتے ہیں اور تلخ اور کڑوی دوائیوں کے پینے کی زحمت سے بچ جاتے ہیں ✤

مستورات کے لئے بھی ادویات موجود ہیں۔ جو اثر میں لاثانی ہیں ✤

مستورات و مردمان کی خاص امراض کی تیر بہدف ادویات ہمارے ہاں سے مل سکتی ہیں۔ آزمائش شرط ہے ✤

آپ کا خادم

بشمبر ناتھ کوچھڑ پنشنر پروپرائیٹر پبلک شفاخانہ وزیرآباد